



東久留米スイムスクール

成人のための健康水泳教室のご案内



コース表

月	12:15~14:30			
	フリー遊泳			
火	10:45~11:45	12:15~13:00	13:30~14:30	18:30~20:15
	初級・中級・上級	シニア体操	不定期コース	フリー遊泳
水		12:15~13:15	13:25~13:55	14:00~14:30
		水中体操+ゆっくりスイム	バタフライマスター	平泳ぎマスター
木	10:45~11:45	12:15~13:00	フリー遊泳	
	初級・中級・上級	のびのび4泳法	フリー遊泳	
金		12:15~13:15	13:30~14:30	18:30~20:15
		水中体操+ゆっくりスイム	初級・中級・上級	フリー遊泳
土	10:00~13:00			18:30~20:15
	フリー遊泳			初級・中級・上級 19:15~20:00 フリー遊泳 18:30~20:15
日	10:00~15:45	日曜日のプール利用は 15:45迄です (16:00 閉館)		火曜日~土曜日の 夜のプール利用は20:15迄です (20:30 閉館)

コース内容

初級クラス	これから水泳を始めてみたい方。まずクロールで25M泳げるようになることを目指します。健康作りにも最適です。	バタフライマスター	バタフライ中心のクラスです。リズムをつかめば意外と簡単。初心者の方も是非挑戦して下さい。
中・上級クラス	水泳経験者に最適です。より正しい泳法を身につけると同時に健康作りにも最適です。4泳法マスターを目指します。	平泳ぎマスター	平泳ぎ中心のクラスです。じっくり時間をかけて正しい平泳ぎをマスター。スタート・ターン練習もあります。
のびのび4泳法	4種目のキック ストローク スイムを万遍なく泳ぎます。45分間で600から800mを目標とし、スタートやタッチターンの練習も行います	フリー遊泳	指導なしで自由に泳いで頂けます。
水中体操+ゆっくりスイム	シニア及び初心者の方を対象にした教室です。水中でのリズム体操ですので泳げない方でも安心。ゆっくりスイムは初級程度です。	シニア体操	陸上でストレッチを中心とした体に負担の少ない運動、を行います。 ★Tシャツをご用意下さい。
不定期コース	マンツウマンでのワンポイントレッスンや体操、又は用具を使ったレッスンをを行います。開催日時はその都度お知らせ		

無料体験随時受付中〈お電話でお申込み下さい〉

【月会費】

利用回数の制限は
ありません

■フルタイム会員/全ての時間帯ご利用になれます。

7,000円

[コース記号:K1]

■ナイト+土・日フリー会員/夜の時間帯と土・日フリーのご利用です

4,500円

[コース記号:K2]

【バスをご利用の場合】 東久留米駅から〈武蔵小金井駅行き【武21】〉
「久留米西高入口」または「八幡町1丁目」下車



年間会員のご案内

●申込方法

受付にて用意してある所定の申込用紙に記入捺印の上、下記の物を揃えて申込を行って下さい。尚、会費納入は銀行口座振替で行っております。
(窓口で毎月納入する方法もあります)

●申込時に必要なもの

・年会費/8,000円(ただし3,100円で入会頂けます) ・入会月の会費
・口座番号・印鑑(銀行届けの印鑑) ※次年度2,100円の年会費がかかります。

●取扱い金融機関

・青梅信用金庫 ・東京みらい農協 ・りそな銀行 ・東和銀行 ・三井住友銀行
念のため水泳に耐える健康状態であるかどうか医師の診断を受けて下さい(尚、受付の際診断書不要)

■お問い合わせ

東久留米市八幡町1-7-10 <小金井街道/インペリアル東久留米裏>

☎ 042-475-1160

<http://www.kurume-s-arena.com>

入会随時受付中 【受付時間 午前10時~午後7時 日曜日は休館日です】